



ATLETIK – TRIATHLON – MOTION

JULEFERIE.

Så nærmer vi os julen 2024. det betyder også vi holder juleferie.

Sidste træning er uge 51, dvs. torsdag d. 19. december.

Første træningsdag i det nye år, er mandag d. 6. januar.

Lørdagstræningen fortsætter med træning lørdag d. 21. og lørdag d. 28. december.

STÆVNER.

Der er der rigtig gode muligheder for at se / prøve at deltage i stævner i Hvidovre.

De afholder 3 indestævne fra januar – marts.

HVIDOVRE INDOOR, Sollentuna alle, 2650 Hvidovre

5. januar, tilmelding senest **torsdag d.19. december** til Leif, leifhavre43@outlook.dk

2. februar, tilmelding senest **torsdag d. 16. januar** til Leif, leifhavre43@outlook.dk

9- marts, tilmelding senest **torsdag d. 20. februar** til Leif, leifhavre43@outlook.dk

Øvelser

- 9 år 50 m – længde – kugle – skumspyd – 3-kamp
- 11år 50 m – 50 m hæk – længde – kugle – skumspyd – 3-kamp
- 13år 50 m – 50 m hæk – længde – kugle – skumspyd – 3-kamp
- 15år 50 m – 50 m hæk – længde – højde – stang – kugle
- 17år 50 m – 50 m hæk – længde – højde – stang – kugle
- Senior. 50 m – 50 m hæk – længde – højde – stang – kugle.

EFTERLYSNING: til vores stangspringsanlæg søger vi skummadrasser til området ved isætsområdet. De skal limes sammes og skæres i den form, der passer til området.

JULEHYGGE. Tak for at flot fremmøde til vores julehygge i november og tak til jer, som havde bagt til arrangementet. Vi påtænker at afholde et lignende arrangement til april, hvor vi fortæller om den kommende sæson.

MønsBank



HERLUFSHOLM
VIDE MERE · KUNNE MERE · GØRE MERE

